La Studieuse
Réussir en beauté
MODE
Avec deux influenceuses
Des codes promos rien que pour vous
BEAUTE
Avec une professionnelle
VIE ETUDIANTE
Témoignages
Conseils
BONS PLANS LYON
Réductions
Avantages
Retrouvez les conseils d'un expert
Numéro 1 : 1er janvier 2020

LA STUDIEUSE

SOMMAIRE

PAGE 3 - Présentation des créatrices de La Studieuse
→ Retrouvez la question du mois !

RUBRIQUE IN

PAGE 4 - Les indispensables de cet hiver
→ Retrouvez deux influenceuses

PAGE 5 - Astuces pour ne pas avoir froid l'hiver

RUBRIQUE VIE ETUDIANTE

PAGE 6 - L'aventure Erasmus
→ Retrouvez le témoignage d'une étudiante

PAGE 7 - Faire survivre son couple à Erasmus
→ Retrouvez les conseils d'un expert

RUBRIQUE ON FLEEK

PAGE 9 - Des produits à petits prix

PAGE 10 - Les tons d'hiver
→ Retrouvez les conseils d'une professionnelle

PAGE 8 -
On a testé pour vous le STEAMPOD 3.0

PAGE 11 -
2 looks tendance présentés par deux influenceuses
→ Retrouvez quelques photos du shooting avec le photographe de La Studieuse

RUBRIQUE BONS PLANS

PAGE 12 - Printy Mark, une offre exceptionnelle

PAGE 13 - Too Good To Go

PAGE 14 -
3 tweets #Problèmesdétudiants Chill

PAGE 15 -
La gagnante de notre premier concours
Découvrez notre photographe

LA STUDIEUSE

PRÉSENTATION

Morgane Michat, 21 ans, lyonnaise.

Fraîchement diplômée d'une licence information-communication, spécialisation médias, journalisme et numérique.

Actuellement en Mastère Management de la Mode et du Luxe en formation e-learning avec l'école de Paris LISAA.

De nature timide, Morgane se surpasse pour obtenir ce qu'elle veut. Elle donne toujours le meilleur d'elle-même dans le but d'atteindre ses objectifs.

Rêveuse et le coeur sur la main, elle est toujours prête à aider son prochain. Passionnée par l'écriture, Morgane aspire à devenir journaliste et écrivain, son plus grand rêve.

Elodie Charrière, 21 ans, une lyonnaise qui vit à Nice.

Passionnée par l'écriture et amoureuse de la mode, Elodie s'est tout naturellement tournée vers le journalisme. La fusion parfaite de ses deux centres d'intérêts.

Diplômée d'une licence en information-communication avec la spécialisation médias, journalisme et numérique, elle poursuit actuellement ses études en Mastère de presse féminine à l'EDJ de Nice.

A la fois rêveuse et ambitieuse, sensible et romantique, timide et réservée, Elodie a toujours gardé en elle un peu d'espoir. L'espoir de réussir. Et ce sont tous ces traits de caractères qui définissent la personne qu'elle est aujourd'hui.

Cindel Bugnet, 22 ans, lyonnaise.

Diplômée d'une Licence Information-Communication parcours médias, journalisme et numérique.

Actuellement correspondante de presse locale pour le journal quotidien régional, Le Progrès.

Timide et réservée, aimant les choses simples, la rigolade et bien manger, Cindel est une bonne vivante.

Passionnée par la télévision, la radio et les concerts, elle aspire à devenir journaliste médias pour le web ou la presse écrite.

LA QUESTION DU MOIS : Quelles sont vos astuces pour lutter contre le stress des examens ?

Vous pouvez répondre sur Instagram dans notre story à la une (*Question du mois*) ou bien sur les réseaux sociaux avec le **#QDMLASTUDIEUSE**.

Les réponses qui reviennent le plus souvent seront inscrites ici dans le prochain numéro et vous découvrirez l'astuce de La Studieuse.

Soyez au rendez-vous !

Les pièces indispensables de cet hiver

Présentées par Mel_instyle et Reybanah

(de gauche à droite)

Le manteau Teddy

Reybanah : mylookféminin - 40€

Melinstyle : cinelle boutique - 49,99€

La robe pull

Reybanah : rqueen - 35€

Melinstyle : prettyvibz - 39,99€

Les cuissardes

Melinstyle : dressdesiree - 36,99€

Reybanah : new look - 49,99€

Le sac bandoulière

Reybanah : fashionitam - 29,99 €

Melinstyle : lamalleféminine - 40€

La jupette simili cuir au bas plissé

Reybanah : blooshop - 24,99€

Melinstyle : elissaparis - 22,90€

Le sac "ceinture"

Reybanah : complicity shop

Melinstyle : hanaclothing

Nous avons, Mel_instyle et La Studieuse, des codes promotionnels spécialement pour vous :

- *La malle féminine* : -15% avec le code **STUDIMEL15**
- Dressdesiree : -15% avec le code **STUDIMEL**
- *PrettyVibz* : -15% sur l'ensemble de la boutique en ligne avec le code **MELSTUDIEUSE**

4 astuces pour s'habiller chaudement

L'hiver est symbole de fête, de lumière, de magie… et de froid. Il faut se l'avouer, pendant cette période, on a tendance à enfiler tout ce qui nous passe par la main. Du moment que ça tient chaud ! Avec nos 4 conseils, plus besoin de ressembler à un esquimau pour se réchauffer.

Le pull polaire

Le polaire est un textile isolant qui permet de garder la chaleur de votre corps. Le pull en polaire est léger, confortable et surtout… très doux ! Il peut facilement se porter sous un manteau, pour les temps les plus froids ou les plus frileuses.

Forever21, 23 euros

Le pantalon en velours

De retour dans nos dressings, le pantalon en velours est sans aucun doute la pièce phare de cette saison. Ajusté, évasé, ou droit… qu'importe sa coupe, dans tous les cas, il tient chaud ! Il s'assemble parfaitement avec un caban ou une cape et des petites bottines à talons.

Mango, 29.99 euros

Enfilez des collants

Simple et efficace. Les collants mettent en avant votre silhouette, tiennent chaud, et donnent ce côté « sexy » que les hommes adorent. Vous pouvez aussi les enfiler sous vos jeans... et oui, cette technique de superposition marche très bien ! Avec ces couches, impossible que le froid s'infiltre.

New Look, 12.99 les deux paires

L'écharpe oversize

Indispensable pour combattre le froid hivernal, l'écharpe oversize est devenue une sorte de plaid transportable. Elle habille toutes vos tenues et apporte sa petite touche casual. Sincèrement, entre-nous, qui n'aime pas s'enrouler dans son écharpe ?

Pimkie, 15.99 euros

Mallaury Martin : "J'avais envie de voir autre chose et de vivre une expérience enrichissante"

Vous avez la possibilité de partir étudier à l'étranger mais n'osez pas franchir le pas ? C'était le cas de Mallaury Martin, étudiante en Master's Programme in Global Politics and Communication*, qui est partie vivre sa première année à Helsinki, en Finlande.

(Sur la photo, Mallaury Martin, 22 ans)

Mallaury Martin est actuellement en Finlande depuis septembre dernier. Diplômée d'une licence information-communication, spécialisée communication des organisations à l'Université Lumière Lyon 2, elle décide de partir notamment pour améliorer son niveau d'anglais. « *L'anglais est très important aussi bien dans le secteur professionnel que dans le type d'entreprises que je vise* ».

La jeune étudiante de 22 ans n'a pas choisi le pays le plus facile. Tout d'abord, « *la culture est totalement différente* » il faut donc s'adapter.
Le choix du pays dans lequel vous irez passer toute une année est important car il faut vous sentir bien !
Etonnamment, elle nous apprend que les Finlandais ne sont pas les plus joyeux, la vie est cher, « *le ciel est toujours gris et la nuit tombe à 15h30* ». De quoi tomber en déprime… Mais ne vous inquiétez pas, Mallaury est finalement très heureuse. Elle précise, « *la Finlande correspond totalement à mes attentes* ».

Les paysages, plus beaux les uns que les autres, ont de quoi mettre du baume au cœur. Quoi de mieux que de visiter la Finlande et ses îles, tout comme Mallaury ? « *Entre les forêts à perte de vue, les saunas suivis de baignades dans les lacs gelés, les barbecues sauvages, les visites dans les musées, on n'a pas le temps de s'ennuyer !* ».

Erasmus est aussi l'occasion de faire des voyages les uns plus beaux que les autres, « *nous prenons aussi cette année comme une occasion de visiter l'Europe. Pour le moment, nous avons fait l'Estonie et nous pensons faire aussi la Norvège, la Suède, la Russie et bien sur la Laponie* ».

Les Examens

La méthode d'enseignement est différente de celle en France. « *Tous les travaux sont notés sur 5, sachant qu'avoir 1 pour signifie avoir la moyenne et valide la matière (1=10, 2=12, 3=14…)* », explique la jeune fille.

La méthode d'évaluation est également peu commune. « *C'est souvent une présentation orale et un essai, de 5 à 15 pages, à rendre un mois après la fin du cours* ».

Les bons cotés

Pas d'autorité parentale, pas de couvre-feu et des soirées étudiantes à ne pas en finir. Mallaury met un point d'honneur sur ces dernières, « *les soirées étudiantes sont un point très important* ». Mais attention, en Finlande, « *la carte d'identité est obligatoire pour TOUT. Que ce soit l'alcool ou les boîtes de nuit, c'est interdit au moins de 21 ans* ». Pour elle « *tu ne peux pas vraiment avoir le mal du pays parce qu'il y a toujours des choses à faire* ».

VIE ETUDIANTE

ERASMUS

Mon couple peut-il survivre à la distance ?

Partir faire ses études à l'étranger est un changement important dans la vie d'un étudiant. Tout quitter pour étudier peut s'avérer difficile… surtout quand ta moitié se trouve à l'autre bout du monde.

Loin des yeux, près du coeur. La distance n'est pas un frein à l'amour, et c'est le dicton qui l'affirme ! Etudier à l'étranger est une expérience enrichissante, éphémère, qu'il faut saisir. Si certains se privent de partir pour rester aux côtés de leurs bien-aimés, d'autres préfèrent se séparer pour mieux se retrouver. C'est le cas d'Agathe Lémonon, ancienne étudiante en GACO (gestion administrative et commerciales des organisations). Aujourd'hui, en couple depuis 6 ans, elle revient sur son expérience. « *On a appris à faire des choses chacun de notre côté, notre relation est devenu plus adulte, plus stable et c'est d'autant plus de bonheur* », affirme-t-elle. C'est en 2017 qu'elle décide de partir 6 mois à Matane, au Canada, dans le but de valider un semestre de commerce appliqué au tourisme.

Annoncer un départ n'est jamais facile. D'après Alexandre Cormont, expert en relations amoureuses, il est important de rassurer la personne en passant par deux points clés : les explications et la vision. « *Les explications permettent de toucher le côté relationnel. Le projet doit être cohérent et compréhensif. Il est nécessaire de montrer que c'est important pour soi ! La vision, elle, permet de toucher le côté émotionnel. Il faut expliquer à son partenaire que la distance n'empêchera pas le couple de se voir, de partager des choses et passer du temps ensemble* », conseil le coach love. Agathe Lémonon souligne cette nécessité d'avoir de la compréhension et de l'acceptation à l'intérieur d'une relation : « *Je parlais depuis longtemps de mon envie d'aller au Canada, il avait bien compris que c'était important pour moi de le faire, même si il n'était pas enchanté* ».

« L'amour est grand mais le monde l'est encore plus »

Une fois séparé, le plus dur reste à entretenir la relation. Se faire confiance est fondamental pour qu'un couple survive à la distance. Sans oublier la communication ! « *Il faut partager son quotidien, lui envoyer des photos, lui raconter sa journée… rester proche loin de l'autre est essentiel* », ajoute Alexandre. Et si on se dispute ? Pas de panique. « *Lorsqu'une dispute éclate, c'est souvent parce que l'un des deux à peur de perdre l'autre. Il faut comprendre la cause, chercher le pourquoi du comment, se rassurer et savoir poser les bons mots* », précise l'expert en relation amoureuse.

Du côté d'Agathe, la séparation a été plus difficile à vivre pour son petit ami. « *Il était dans notre environnement habituel mais sans moi il fallait s'adapter, pour moi cela a été plus facile car j'avais besoin d'indépendance et de vivre juste pour moi, au contraire cela m'a fait beaucoup de bien, même si le début était un peu difficile d'être loin de chez soi* », se confit-elle. Malgré les coups de blues qui peuvent arriver, malgré l'absence qui peut se faire ressentir, malgré la distance…

« *Prenez conscience que vous vivez l'une des plus belles expériences de votre vie. Le manque ne dur pas longtemps mais le souvenir de cette expérience restera dans votre cœur pour toujours* », témoigne la jeune fille de 21 ans.

LA STUDIEUSE

ON A TESTÉ POUR VOUS

LE STEAMPOD 3.0

Le steampod vous connaissez les filles ? Ce lisseur vapeur professionnel de l'Oréal est totalement REVOLUTIONNAIRE, nous l'avons testé pour vous !

Vous pouvez aussi bien lisser parfaitement vos cheveux ou faire des ondulations complètement glamour, et biensûr sans abîmer vos cheveux. L'appareil garanti un lissage sur plusieurs jours avec brillance et souplesse du cheveux. Le fait qu'il soit à vapeur ne les abîme pas et permet de les rendre soyeux.

Vous me direz « *ça ne marche pas pour les cheveux qui frisent puisque c'est avec de l'eau* ». Et bien si ! Doté d'un peigne amovible et de plaques résistantes, le lisseur ne laisse aucun frisottis sur le côté. Cependant, pour les cheveux épais et bouclés, nous vous conseillons tout de même de brosser vos cheveux avant l'utilisation sinon le peigne n'arrivera pas à démêler comme il faut.

Les différences avec le steampod 2.0 :

- Il n'y a plus de compartiment pour mettre l'eau, tout est compris dans le lisseur ! Le réservoir est intégré à son manche, ce qui permet plus de liberté.

- La maniabilité est plus simple. Le steampod 2.0 ne permettait pas de faire des wavy, ou bien difficilement. Ici, les plaques sont plus fines, le cordon est rotatif à 360° et sa forme est arrondie. Cela permet une meilleure maîtrise de l'appareil.

- Le steampod 3.0 est plus léger que le 2.0. Un point à ne pas négliger car, à la longue, nos bras en pâtissaient.

ON FLEEK

Le luxe, c'est bien mais les petits prix, c'est mieux

Nous n'avons pas toutes la chance de pouvoir nous offrir des produits de luxe, c'est pourquoi nous vous proposons une sélection de maquillage à petits prix qui n'a rien à envier aux grandes marques. N'hésitez pas à tester notre sélection et à nous dire ce que vous en avez pensé sur Instagram.

Palette Highlighter : Shine & Define (tons doré et rose)– MEEKI chez Action – 1,88€

Une pigmentation de dingue !

RAL : MATT MATT MATT 04 – Essence – 2,89 €

Magnifique rose fuschia (le dupe parfait du rouge à lèvres « Moxie not for sale » de chez Mac)

Poudre matifiante : Fit Me Matt and Poreless – Maybelline – 9,20€

Match avec les teintes du fond de teint, bien que légèrement colorée, elle ne rajoute pas de matière, matité au top (parfaite pour les peaux grasses)
Lisse et affine le grain de peau

Anti cernes : Fit Me – Maybelline – 7,20€

Facile à appliquer, bonne couvrance

Gel à sourcils teinté : Make me brow - Essence – 2,49€

Permet de les remplir de manière très naturelle et fixe très bien

Mascara : Volume Stylist 18h - Essence – 2,99€

Pas de paquets, super volume, porte bien son nom

Palette correctrice teint : True You Concealing Palette - Max & More chez Action – 2,30€

Fards pigmentés, bonne texture (ni trop sèche, ni trop grasse, juste ce qu'il faut !)

Coup de cœur pour le correcteur vert sur les rougeurs et la deuxième couleur de la palette, légèrement orangée pour les cernes)

Fond de teint : Fit Me Matt and Poreless – Maybelline – 9,50€

Mat, couvrance moyenne, bonne tenue (souvent en promo chez Carrefour ou Leclerc, n'hésitez pas à faire un stock à ce moment là !)

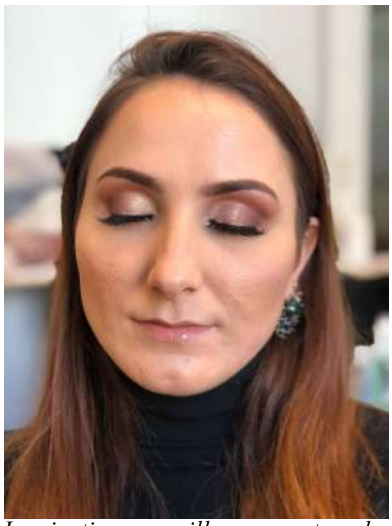
La gamme Fit Me de Maybelline : **on adore !**

Malheureusement, la marque Essence est difficile à trouver en France, elle est trouvable sur certains sites internet.

Maquillage : les tons à privilégier cet hiver

Le choix est vaste. Avec toutes ces palettes de maquillages et ces fards à paupières, on ne sait plus où donner de la tête. Alexianne Gutierrez, en formation CQP Maquilleur, Conseil et Animateur à l'école Silvya Terrade de Lyon nous donne ses conseils.

Se maquiller selon les saisons peut s'avérer compliqué. Et encore plus lorsqu'il faut choisir les tons en fonction de son teint. Teint pâle ou teint foncé, yeux marrons ou yeux bleus, plus rien n'aura de secret pour vous !



Inspiration maquillage pour tous les jours
Modèle make up : Senem Kodak

Quel ton pour quel teint ?

Les femmes qui ont le teint foncé doivent privilégier les couleurs dorées ou cuivrées. « *Elles sont plus ensoleillée et plus intense* », souligne la maquilleuse. Le dorée permet d'illuminer le regard et l'agrandit. Si vous optez pour le cuivré, les textures crèmes et irisées sont plus lumineuses. Celles qui ont le teint plus pâle peuvent porter du noir, du rose et du mauve. « *Ces tons ont la particularité de mettre en avant la clarté de la peau* », précise Alexianne Gutierrez. Les teintes nacre et pastel jouent aussi leurs rôles : elles soulignent légèrement le regard et rend le maquillage discret.

Les tons selon la couleur des yeux :

« *Il faut savoir qu'on ne peut pas mettre tout type de fard selon la pigmentation de la rétine* », ajoute la jeune femme. Les yeux bleus s'accordent parfaitement avec les fards jaune, orange, or, pêche taupe et marron. Pour les yeux verts, on favorise plutôt les fards orange, rouge, mauve, brun et violine. Et enfin, celles aux yeux marrons sont plus chanceuses… toutes les teintes leurs vont ! Pour réussir son maquillage à 100%, il faut aussi éviter les « *tons sur tons* » et bannir le fard qui est de la même couleur que vos yeux.

Inspiration maquillage de soirée
Modèle make up : Morgane MICHAT

LA STUDIEUSE

BONS PLANS LYON

PRINTY MARK : La société de communication visuelle vous offre 25%

Gérée par Cyril Michat, la société de communication visuelle Printy Mark a tout le nécessaire pour vous aider à monter vos projets dans la région lyonnaise et ailleurs grâce à une livraison internationale.

Après 20 ans d'expérience dans l'impression numérique, Cyril Michat crée la société Printy Mark en Mars 2019. L'entreprise, située à Décines, a déménagé au mois de décembre pour un local plus grand. Egalement graphiste, Cyril est à l'origine du logo de La Studieuse. (*lien site internet : http://www.imprimerie-printymark-lyon.fr*)

La machine Latex : imprimante grand formats

Le Laminateur Kala : plastifie pour une protection et une finition mate, satinée ou brillante

Le Plotter de découpe Mimaki : machine de découpe

Impression numérique grand format

Bâches
Adhésifs
Panneaux
Affiches
Papier-peint personnalisé
Marquages publicitaire voiture/vitrine
Tissus
Roll- up…

Activité de pré-presse :

Cartes de visite
Flyers
Brochures
Calendriers
Agendas
Pochettes
Tampons…

Personnalisation d'objets ou de textile :

Mugs
Tapis de souris
Gobelets
T-shirt / polos / vestes
Stylos
Casquettes…

Suivre Printy Mark sur les réseaux sociaux, c'est possible !

Page : Printy Mark

@printymark

Venez de la part de La Studieuse et bénéficiez de réduction !

La société Printy Mark vous offre une **réduction de 25% à partir de 50€** d'achats sur présentation de la carte étudiante et de ce bon à découper !

BONS PLANS

Too Good To Go : A télécharger d'urgence pour faire du bien à votre porte-monnaie

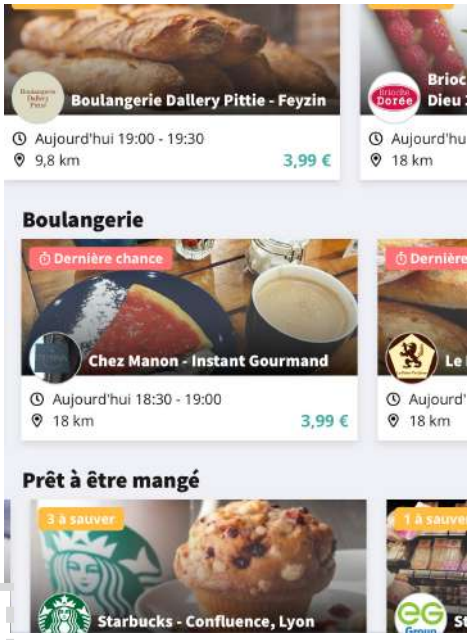
Qu'est-ce que c'est ?
Une application crée en 2016 par Lucie Basch pour lutter contre le gaspillage alimentaire.

Le principe ?
Grâce à la localisation du smartphone, un accès à tous les commerçants tels que des boulangeries, des restaurants de tous types et aussi des supermarchés autour de chez vous qui mettent à disposition en fin de journée ou de service, des paniers à sauver. Ces paniers contiennent les invendus du jour à petits prix.

Foncez y jeter un œil si vous ne connaissez pas, vous ferez deux bonnes actions en une !

Astuces et conseils de la rédaction :

Privilégiez les supermarchés car en général les paniers sont plus garnis et sont pour 4 personnes. Si vous êtes seuls ou à deux, cela peut vous faire plusieurs repas. Egalement, faites attention à bien respecter les horaires indiqués pour aller récupérer votre panier.



Bon à découper - PRINTY MARK

Lien site internet : http://www.imprimerie-printymark-lyon.fr
Facebook : Printy Mark
Instagram : @printymark

LA STUDIEUSE

SHOOTING

MEL_INSTYLE x REYBANAH

LOOK 1 - Classic chic

LOOK 2 - Tendance

#PROBLÈMES DÉTUDIANTS

Voici les tweets qui nous ont tapé dans l'oeil pour ce premier numéro ...
Vous aussi vous vous êtes reconnus à travers eux ?

Tweet
Alexe Philibert
@AlexePhilibert
Quand ton surligneur s'éteint en plein milieu d'un chapitre, c'est la fin du monde #problèmesdétudiants #lectures #matièreaexamen
17:33 · 04/09/2012 · Twitter Web Client

CHILL

Pour prolonger l'esprit de Noël ...

La rédaction vous présente son **coup de cœur** du mois de Décembre sur Netflix.

Il s'agit de « *Home for Christma*s », qui, pour nous, se démarque de tous les autres films romantiques sortis à cette période.

On vous explique pourquoi en 3 points :

1. Ce n'est pas un film mais une série ! Et oui. En 6 épisodes d'une trentaine de minutes chacun.

3.C'est une série tournée en Norvège, les décors sont donc très éloignés des décors américains habituels. On est dépaysés et on découvre d'autres jolis paysages.

2. Même si le titre et le synopsis paraissent classiques, ce n'est pas tat le cas en réalité. L'héroïne de la série n'a rien de la princesse qui ne vit que pour la grande et belle histoire d'amour. Elle est infirmière et y accorde beaucoup d'importance et d'attachement. Son quotidien professionnel, sa relation avec ses patients est d'ailleurs mise en avant tout au long des épisodes.

Si vous ne l'avez pas encore vu, on vous la conseille !

LA STUDIEUSE

CONCOURS

LA GAGNANTE

A l'occasion de nos 100 abonnés sur Instagram, nous avons décidé de remercier ceux qui nous soutiennent.

3 masques de la marque Timeless Truth étaient à gagner. C'est la chanceuse Kheïna Benchalal qui a été tirée au sort.

Bravo à elle et merci.

A bientôt pour un prochain concours...

LA STUDIEUSE

LE PHOTOGRAPHE

TONY ALEGRIA

Voici son Instagram : s_vision38

Tony Alegria, un jeune homme de 21 ans divergeant entre bon nombre de passions dont la photographie.

Depuis un peu moins d'un an, il a décidé d'appronfondir la photo et il s'avère qu'il est sur la bonne voie !

Son but est d'atteindre un niveau de photo élevé et tout ceci en autodidacte.

Nous lui souhaitons bon courage et lui prêtons notre confiance pour lui permettre d'avancer dans son but.

Il est officiellement le photographe de La Studieuse.

La Studieuse

Le magazine féminin La Studieuse est destiné aux étudiantes qui aiment la mode la beauté mais qui ont aussi besoin de conseils en tous genres (amitié, amour, études).

Entre les examens, l'emploi du temps, rester dans l'ère de la mode, ce n'est pas tous les jours faciles d'être étudiant. Mais plus de panique ! Studieuse Magazine est là pour vous aider à être à la fois studieuse et somptueuse.

Alors place à la détente. Soyez prêtes à réussir en beauté.

Suivez nous sur Instagram :
@studieusemagazine

Retrouvez un numéro de La Studieuse chaque 1er du mois.

Nous remercions les influenceuses Mel_instyle et Reybanah, le photographe Tony, les étudiantes Mallaury Martin et Agathe Lémonon, l'expert en relations amoureuses Alexandre Cormont, l'entreprise Printy Mark, la gagnante du concours Kheïna Benchalal, la professionnelle make up Alexianne Gutierrez.